

БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Никитина А.А. научный руководитель Щуко В.М.

УО "Витебская ордена "Знак Почета" государственная академия ветеринарной медицины", г. Витебск, Беларусь

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе – это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1].

Актуальность темы заключается в том, что студенты ведут сидячий образ жизни. А также по данным Минздрава более 65% студентов курят и употребляют алкоголь, что мешает вести здоровый образ жизни.

В данной работе будет рассмотрен бег на выносливость. Под выносливостью понимают способность человека выполнять любую работу на протяжении длительного промежутка времени и без снижения эффективности её выполнения.

Общая беговая выносливость – это комплекс факторов, развивающих способность поддерживать беговую динамику максимально длительное время с сохранением интенсивности и оптимальной биомеханики.

Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, чтобы как можно дольше находиться в активном состоянии [2].

Цель работы: рассмотреть бег на выносливость, как фактор физической подготовленности.

Материалы, которые будут использованы в ходе научной работы, получены из документированных источников преподавателей ВГАВМ, заключающих статистику физической активности и нормативов студентов.

Рассматриваемые параметры:

- бег 3000м, с;
- челночный бег 4х9м, с;

- бег 30м, с;
- уровень физической подготовленности.

Полученная информационная выборка представлена в таблице ниже:

| Номер студента | Бег 3000м, м | Челночный бег 4х9м, с | Бег 30м, с | Уровень физической подготовленности |
|----------------|--------------|-----------------------|------------|-------------------------------------|
| 1 | 13,10 | 10,70 | 5,20 | Низкий |
| 2 | 13,30 | 10 | 4,60 | Низкий |
| 3 | 13,50 | 11,40 | 4,60 | Низкий |
| 4 | 12,45 | 9,90 | 4,40 | Ниже среднего |
| 5 | 13,50 | 10,10 | 4,80 | Ниже среднего |
| 6 | 12,50 | 9,90 | 4,40 | Ниже среднего |

Среди данных в таблице наблюдается закономерность в показателях физической подготовленности, которая прямо пропорциональна результатам сдачи нормативов.

Большинству студентов характерен низкий уровень физического развития. Что говорит о плохом развитии физических способностей. Для его повышения следует подвергать организм физическим нагрузкам на постоянной основе. В процессе общефизического развития происходит формирование физической подготовленности.

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека, и его готовность преодолевать физические нагрузки.

Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека проводят испытания, которые состоят из комплекса упражнений.[3]

Вывод: исходя из работы следует закономерный вывод в нескольких пунктах.

1. Текущий уровень физической подготовленности студентов является низким.
2. Большинство студентов не заинтересованы в повышении уровня физической подготовленности.
3. Показатели бега на выносливость прямо пропорциональны физической подготовке студентов.

В связи с этим, становится ясной необходимость развития физических данных студентов и повышение их заинтересованности в достижении этой цели. Необходимо стимулировать студентов заниматься спортом. Как один из вариантов для стимулирования можно использовать спортивные игры с элементами оценок, либо на соревновательной основе.[4]

Литература:

- 1.Иваницкий, М. Ф. *Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф Иваницкий. М.: Олимпия, 2008. – 624 с.*
- 2.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.
- 3.Столбов, В. В. *История физической культуры и спорта: Учебник/ В.В Столбов, Л.А. Финогорова, Н.Ю. Мельникова.М.: Физкультура и спорт, 2000.– 432 с.*
- 4.Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*